

A person wearing teal leggings is lying on their side on a grey sofa, performing a hip extension exercise. Their right leg is bent at the knee and raised upwards, while their left leg is extended straight out to the floor. Their right hand is resting on their right hip. The background is a dark teal gradient with a light teal curved shape in the top left corner.

# EJERCICIOS PRÓTESIS DE CADERA

[osten.es](https://osten.es)

 **Osten**  
Clínica

## **CUIDADO DE LA HERIDA OPERATORIA**

Evite las infecciones lavándose las manos a menudo. Revise todos los días la incisión para ver si hay enrojecimiento, sensibilidad o secreción.

Evite sumergir la herida en agua hasta que el médico le diga que puede hacerlo. No se duche hasta que hayan transcurrido **7 días** desde la operación. A partir de entonces, dúchese según lo necesite. Lave cuidadosamente la incisión con agua y jabón. Séquela dándole golpecitos suaves. No frote la incisión ni le aplique cremas o lociones. Siéntese en un banco mientras se ducha para evitar caerse.

## **POSTURAS**

Hay 4 movimientos que deben evitarse durante al menos 12 semanas:

- **No cruzar las piernas** (la operada no debe pasar la línea media del cuerpo).
- **No flexionar la cadera** (elevar la rodilla) **más de 90°**.
- **No tumbarse o dormir sobre la pierna no operada.**
- **No girar la pierna operada hacia dentro o hacia fuera** (punta del pie siempre al frente).

## **SENTARSE Y DORMIR**

No permanezca sentado largos periodos de tiempo (no más de 45 minutos seguidos). Use sillas con apoyabrazos y siéntese con las rodillas ligeramente más bajas que las caderas. No use sillas o sofás demasiado bajos.

No se incline hacia delante mientras está sentado. Mantenga los pies apoyados en el suelo. No doble su pie o pierna hacia adentro, ya que esto provoca esfuerzo en la articulación de la cadera. No duerma boca abajo ni sobre los lados los primeros días. Use almohadas entre sus piernas cuando duerma boca arriba.



## SEGURIDAD DEL MOVIMIENTO

No flexione la cadera. No flexione la cintura para ponerse las medias o los zapatos. Evite recoger objetos del suelo.

Use las ayudas para la marcha (andador, muletas o bastón), cuando ésta se le haya autorizado y hasta que se lo indique su médico y haya mejorado su equilibrio, flexibilidad y fuerza.

Use una mochila, un delantal o bolsillos para llevar sus cosas, a fin de mantener las manos libres para el equilibrio.

Haga los ejercicios que se le han recomendado.

Organice su casa de tal manera que las cosas que necesita usar estén a la mano.

Quite los cables eléctricos, las alfombrillas y cualquier otra cosa que pueda hacerle caer.

En el cuarto de baño, use alfombras antideslizantes, agarraderas, un inodoro elevado y una silla o banco en la ducha.



## EJERCICIOS

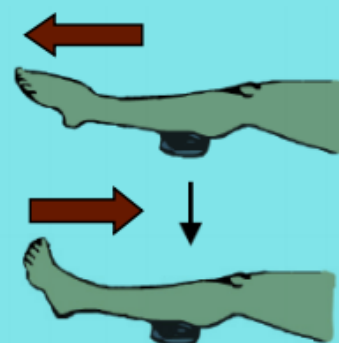
Este programa de ejercicios deberá realizarlo tras la cirugía para recuperar el movimiento de la cadera e ir fortaleciendo progresivamente los músculos de la pierna. Es conveniente que realice unas 10 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces al día (excepto si se indica otra cosa en la explicación de cada uno).

Los ejercicios no deben provocarle sensación de falta de aire, ni aumentar excesivamente el dolor. Si esto ocurre con alguno de ellos, disminuya el número de repeticiones o consulte a su médico.

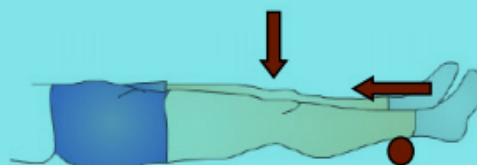
## DESDE EL PRIMER DÍA DESPUÉS DE LA OPERACIÓN

**Flexión - Extensión de tobillo**

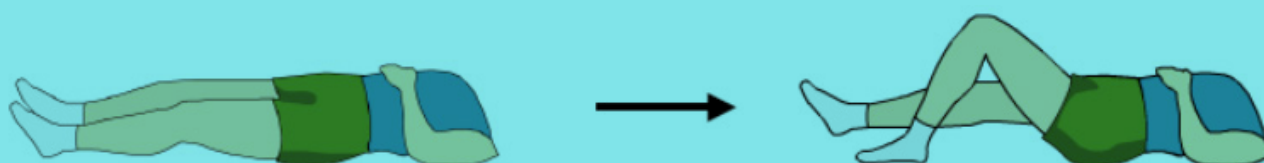
Se trata de mover el tobillo primero hacia la nariz (tirando del dedo gordo hacia usted) y luego hacia abajo (llevando el pie hacia la cama). Lo realizará tumbado boca arriba sobre una cama, con la pierna elevada poniendo una almohada bajo el tobillo y 10 veces cada hora. Este ejercicio favorece la circulación.

**Flexión - Extensión de tobillo**

Tumbado sobre su espalda con las piernas extendidas, coloque un rodillo bajo el tobillo. Contraiga la parte delantera de la pierna, llevando la punta de los dedos hacia la nariz e intentando tocar con la parte posterior de la rodilla la cama. Mantenga durante 5 segundos (cuente hasta 5 despacio y en voz alta) y descanse otros 5.

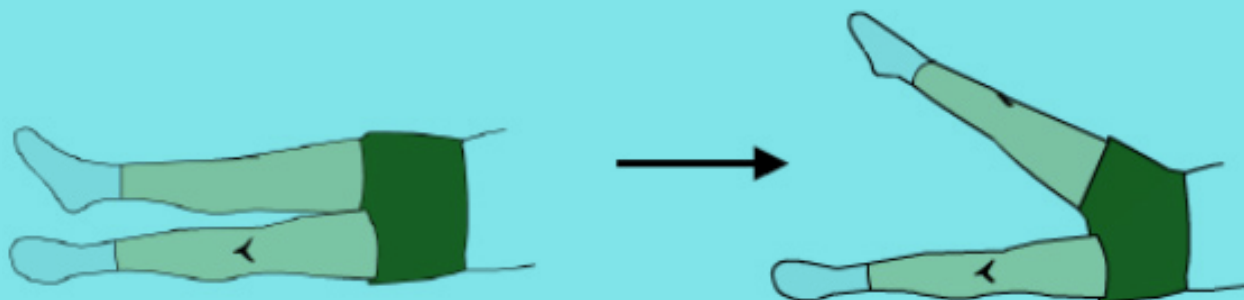
**Flexión de la rodilla**

Todos los días debe doblar la rodilla. Cada día deberá doblar forzando un poco más. Puede empezar a hacerlo deslizando el pie con la planta apoyada en la cama. La otra pierna deberá estar apoyada en la cama. Doble primero la pierna y después estírela de nuevo.



### Separación del miembro extendido

Tendido en la cama boca arriba, comience con los pies ligeramente separados y apuntando al techo. Deslice lentamente la pierna operada hacia afuera. Posteriormente, deslice la pierna nuevamente a su posición original.



### CUANDO PUEDA SENTARSE

Probablemente, **a partir del segundo día**. Realizará, además de los anteriores ejercicios:

### Extensión de rodilla

Sentado sobre la cama o en una silla, estirar la rodilla lo máximo posible. Mantener 5 segundos (cuente hasta 5 en voz alta) y relajar otros 5.



### Extensión de rodilla

Sentado en una silla, apoye sus manos en los reposabrazos y haga intentos de levantarse echando todo el peso del cuerpo en ellos. En esta posición cuente hasta 5 en voz alta. Vuelva a sentarse y descansa. Esto le ayudará a ganar fuerza en los brazos.

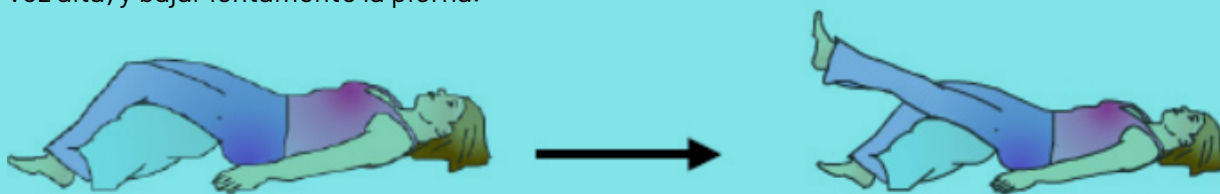


**CUANDO SE LE DE EL ALTA**

Deberá seguir realizando los ejercicios anteriores y añadir el siguiente.

**Elevación de la pierna**

Tumbado de espaldas sobre la cama, coloque una almohada debajo de las rodillas. Estire bien la pierna operada y levántela unos centímetros de la cama. Mantener 5 segundos (cuenta hasta 5 en voz alta) y bajar lentamente la pierna.

**DEAMBULACIÓN****EL MOMENTO DE COMENZAR A CARGAR PESO SE LO INDICARÁ SU  
TRAUMATÓLOGO**

Tras la operación, dependiendo de su estado general y de su habilidad, se le indicará caminar con andador o bastones. Lo habitual es comenzar con andador. Deberá aprender a caminar sobre terreno llano y a subir y bajar escaleras con estos aparatos. Es importante que use zapato cerrado, sin tacón ni cuña y con suela antideslizante para evitar tropiezos o caídas.



## MARCHA CON ANDADOR

Le recomendamos que siga las siguientes instrucciones:

### Posición

El personal sanitario le adaptará la altura de su andador. Como referencia recuerde que cuando usted esté de pie, la empuñadura debe quedar a la altura de su cadera. Coja el andador por sus empuñaduras de forma firme y asegúrese de que esté bien apoyado en el suelo. Debe estar recto, con la pierna operada bien estirada y derecha, de tal forma que la puntera de su pie no se desvíe hacia dentro ni hacia fuera, ha de quedar mirando hacia delante.



### Recuerde

"Andador, pierna operada, pierna sana".

### Caminar

Adelante en primer lugar el andador. Eche la pierna operada sin cargar mucho peso en ella. Por último, eche la pierna sana.

## SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA

Debe sentarse siempre en una silla alta. También es importante que tenga reposabrazos, porque podrá utilizarlos para apoyarse cuando se siente o se levante.

### Sentarse

Colóquese de espaldas a la silla hasta notar el roce del asiento en sus pantorrillas. Vaya estirando hacia delante su pierna operada. Apoye sus manos en los reposabrazos y eche en ellos el peso del cuerpo. Con ayuda de sus manos y de su pierna, inclínese hacia delante un poco y baje hasta tocar el asiento. Una vez sentado, colóquese de forma correcta.

### Levantarse

Estire hacia delante la pierna operada. Apóyese en los reposabrazos. Inclínese hacia delante cargando el peso de su cuerpo sobre su pierna sana y los brazos. Póngase derecho una vez esté de pie.



## CÓMO VESTIRSE

### Ponerse los calcetines

Es conveniente disponer de un dispositivo de ayuda que puede adquirir en las ortopedias. Si no puede hacerlo por sí mismo, no dude en pedir ayuda.

Siéntese en una silla o a un lado de la cama. Ponga el calcetín dentro del dispositivo de ayuda para ponerse los calcetines.

Sostenga el calcetín frente al pie del lado que le operaron. Introduzca el pie en el calcetín. Tire del dispositivo de ayuda hasta que salga del calcetín. Póngase el otro calcetín con el dispositivo de ayuda, o acérquese el pie al cuerpo y deslícese el calcetín con las manos, tal como haría normalmente.



### Ponerse los pantalones

Es conveniente disponer de un bastón de agarre que puede adquirir en las ortopedias. Si no puede hacerlo por sí mismo, no dude en pedir ayuda.

Siéntese en una silla o en el borde de la cama. Con la ayuda de un bastón para agarrar, sujete la cintura de la ropa interior o de los pantalones con la pinza al final del bastón. Deslice primero la pierna del pantalón del lado de la pierna operada. Después, deslice la otra pierna en los pantalones.

Use el bastón para levantar los pantalones hasta donde pueda alcanzarlos con las manos. Sujete los pantalones con una mano. Levántese de la silla y párese. Recupere el equilibrio con ayuda del caminador.

Con las manos, súbase los pantalones por completo.





## Ponerse los zapatos

Use mocasines, o zapatos con lazos elásticos o de velcro para no tener que inclinarse. Siéntese en una silla. Ponga el pie en el zapato, y use un calzador de mango largo para calzarse el zapato.

## ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

Utilice una cama alta en la medida de lo posible. Ponga dos colchones si es necesario. No coloque almohadas o cojines debajo de la rodilla.



## Levantarse

Deslice la pierna operada hasta sacarla del borde de la cama.

Siéntese en la cama.

Apoye la otra pierna y levántese con ayuda del andador como si fuera de una silla.

## Acostarse

Siga el orden de las figuras en sentido inverso.

## EN EL CUARTO DE BAÑO

### Ir al inodoro

Retroceda poco a poco hasta que sienta la tasa del inodoro con la parte de atrás de sus piernas.

Ponga la pierna operada al frente suyo, manteniendo el peso en la otra pierna.

Sujétese de agarraderas si hay o pida ayuda a otra persona.

Bájese hasta el nivel de la tasa y luego deslícese con cuidado hacia atrás.

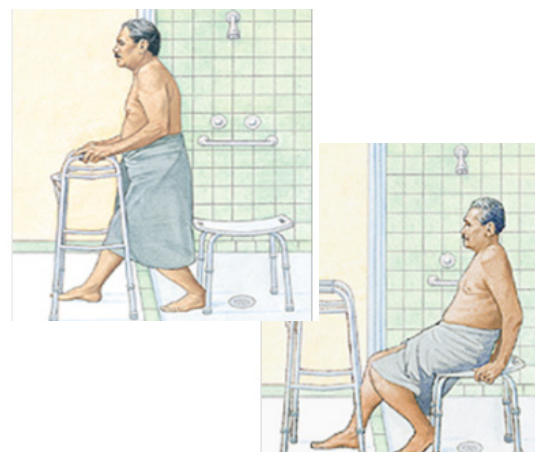
Para levantarse, siga estos mismos pasos pero en orden contrario.



### En la ducha

**Conviene disponer de una silla de ducha o bañera.**

Camine hacia atrás y pase por encima del borde de la ducha con la pierna sana hasta que toque la silla de la ducha detrás suyo. Alcance la silla de la ducha sin voltearse, primero con una mano, y después con la otra, cuando empiece a sentarse.



### En la bañera

**Conviene disponer de una silla de ducha o bañera.**

Camine hacia atrás hasta tocar el banco de la bañera detrás suyo. Alcance el banco sin voltearse, primero con una mano, y después con la otra, cuando empiece a sentarse.

Siéntese en el banco y póngase de cara a la llave. Use las manos para ayudarse a levantar las piernas por encima de la bañera. Una ducha de mano puede hacer que sea más fácil bañarse sentado en un banco.



## ENTRAR Y SALIR DEL AUTOMÓVIL

Haga que alguien mueva el asiento lo más atrás que se pueda. Recline el respaldo del asiento si es posible.

### Sentarse

Párese de espaldas al coche. Mantenga recta la pierna operada y el pie de la misma pierna ligeramente adelantado.

Tiene que notar que el auto toca la parte posterior de la otra rodilla.

Agárrese de la parte lateral del auto y del caminador.

Descienda lentamente hasta quedar sentado.

Meta las piernas en el auto.

Deslícese hasta alcanzar el centro del asiento.

Levante las piernas de una en una para meterlas en el auto.



## OTRAS CONSIDERACIONES

Continuar andando con andador. Su médico le indicará cuando puede utilizar muletas y cuando puede comenzar a abandonarlas.

Cargar peso de forma progresiva y caminar de la forma más confortable (nunca hacerlo en exceso).

Debe evitar actividades que causen estrés a la articulación, como por ejemplo:

- Dar golpes o movimientos bruscos
- Carga de exceso de peso (evitando levantar pesas grandes).
- Evitar sobrepeso (disminuir de peso, dieta)
- Actividades como arrodillarse, sentarse en sillas o sillones bajos

Su médico le indicará si va precisar tratamiento de rehabilitación y le remitirá al Servicio correspondiente. Ponga un cojín sobre el asiento para que la cadera quede más alta que las rodillas, especialmente si el asiento es bajo.

## OTROS CONSEJOS

Eluda las relaciones sexuales durante las primeras 4-6 semanas. Su médico le aconsejará las posturas más seguras. No debe conducir hasta que se lo indique su médico.

osten.es